

Septiembre 2026

SIN PESCADO MONTELINDO

Parga y López

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

7

Lentejas guisadas con chorizo y verduras (1)

Cinta lomo plancha con ensalada tomate y orégano (13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 813 / Prot 31 / Lip 41 / H.C. 79

14

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

21

Pasta integral con chorizo y tomate (1, 2, 3, 8, 11)

Guisantes rehogados con jamón y cebolla

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 823 / Prot 31 / Lip 25 / H.C. 118

28

Crema de zanahoria ecológica (13)

Tortilla de calabacín con ensalada lechuga, tomate y cebolla (3, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 585 / Prot 22 / Lip 23 / H.C. 71

1

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

8

Pasta integral con verduras y tomate (1, 3, 8, 11)

Crema de champiñones (13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 642 / Prot 17 / Lip 10 / H.C. 120

15

Brócoli de Flory

Tortilla de jamón con ensalada (3, 13)

Queso fresco (2)

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 481 / Prot 24 / Lip 29 / H.C. 33

22

Garbanzos guisados con verduras (13)

Huevos cocidos con tomate y ensalada (3, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 676 / Prot 36 / Lip 24 / H.C. 79

29

Judías blancas guisadas con verduras (13)

Filete de Sajonia con ensalada de lechuga, maíz, zanahoria (13)

Queso fresco (2)

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 579 / Prot 27 / Lip 14 / H.C. 85

2

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

9

Arroz caldoso con pollo y verduras

Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate, huevo y quinoa (3, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 602 / Prot 17 / Lip 23 / H.C. 81

16

Sopa de cocido con fideos (1, 3, 8, 11, 13)

Cocido, garbanzos, repollo, ternera, zanahoria, patata (13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 598 / Prot 22 / Lip 16 / H.C. 93

23

Judías verdes rehogadas con ajito

Filete de pavo a la plancha con pisto

Yogur natural (2)

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 574 / Prot 35 / Lip 27 / H.C. 47

30

Arroz rehogado con champiñón

Wok de verduras y pollo (1, 8)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 648 / Prot 37 / Lip 18 / H.C. 85

3

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

10

Judías blancas guisadas con chorizo (13)

Huevos revueltos con lechuga y tomate (3, 13)

Yogur natural (2)

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 733 / Prot 33 / Lip 27 / H.C. 90

17

Crema de verduras ecológicas (13)

Magro cerdo con salsa tomate y patatas horno

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 746 / Prot 34 / Lip 28 / H.C. 89

24

Arroz blanco con salsa de tomate casero

Albóndigas de pollo en salsa con patatas dado (1, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 630 / Prot 19 / Lip 30 / H.C. 69

4

Kcal 0 / Prot 0 / Lip 0 / H.C. 0

11

Crema de calabacín (13)

Filete pollo plancha con champiñón salteado

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 679 / Prot 33 / Lip 24 / H.C. 83

18

Judías pintas guisadas con verduras (13)

Arroz con frijoles negros

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 702 / Prot 23 / Lip 10 / H.C. 131

25

Coliflor rehogada con ajo y pimentón

Hamburguesa de ternera con patatas al horno (3, 8, 10, 11, 13)

Fruta de temporada

Pan integral Sierra (1, 8)

Kcal 558 / Prot 24 / Lip 23 / H.C. 65

Fruta de temporada: sandía, melón, manzana, plátano

ALÉRGENOS

- 1 / GLUTEN
- 2 / LECHE
- 3 / HUEVO
- 4 / PESCADO
- 5 / CRUSTÁCEO
- 6 / MOLUSCOS

- 7 / CACAHUETE
- 8 / SOJA
- 9 / FRUTOS SECOS DE CÁSCARA
- 10 / APIO
- 11 / MOSTAZA

- 12 / SÉSAMO
- 13 / SULFITOS Y SO2
- 14 / ALTRAMUCES



Más información
pargaylopez.com

@pargaylopez

